

Business Balance Yoga

Propuesta de
Yoga Integral
para empresas

*"Un viaje para equilibrar, fortalecer
y flexibilizar cuerpo y mente"*

Dirigido por:

Marisa Serrano



Lo Esencial

La propuesta formativa de *Business Balance Yoga* consiste en organizar **un encuentro mensual de 4h a modo de *workshop* intensivo o encuentros semanales de 1h** (a convenir con la empresa) de manera **presencial** en los que realizaremos diferentes acercamientos para lograr el equilibrio, la fortaleza y flexibilidad en cuerpo y mente a nivel personal y profesional.

Este programa ha sido diseñado para **integrar armoniosamente el yoga aplicado al bienestar corporativo.**

• Objetivo •

Reducir el estrés, manejar la ansiedad y aumentar la productividad de los empleados mediante la práctica de técnicas de *Yoga Integral* adaptadas al entorno empresarial.

• Descripción del Programa •

El programa está diseñado para **proporcionar a los empleados herramientas prácticas de relajación y manejo del estrés** que pueden integrarse paulatinamente en su vida diaria de manera sencilla y sin un esfuerzo añadido. A través de sesiones de yoga guiadas, técnicas de respiración y ejercicios de meditación, los participantes aprenderán a mejorar su bienestar físico y mental, contribuyendo así a un ambiente de trabajo más saludable y productivo.

Desarrollo de las sesiones

Business
Balance
Yoga

mem
ESCUELA DE YOGA

Cada sesión se centrará en desarrollar las diferentes áreas de práctica personal que en su conjunto engloban los 4 componentes esenciales del *Yoga Integral*:



Hatha Yoga

Yoga Físico que incluye posturas que mejoran la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad, la atención, la respiración y la relajación. Nivel adaptado a cada alumno.



Pranayama

Técnicas de respiración específicas a través de pautas para adquirir diferentes niveles de energía y estados mentales.



Meditación

Técnicas de desarrollo de la atención. A partir de una atención estable y relajada, vamos adquiriendo una mayor concentración, discernimiento y reducimos la reactividad.



Yoga Nidra

Práctica de relajación profunda. Se trata de una técnica que armoniza los estados emocionales generando una respuesta del individuo más equilibrada y certera ante cualquier situación.

Beneficios del Yoga

Business
Balance
Yoga

mem
ESCUELA DE YOGA

Se ha comprobado que estas formaciones en empresas fomentan el **equilibrio psicológico**, de manera que **reducen el absentismo**, la posibilidad de adquirir hábitos adictivos y el estrés, **aumentando sensiblemente la eficacia** en el desempeño de las diversas funciones en el ámbito de la empresa y en la vida diaria.

De manera muy resumida, *Business Balance Yoga* puede aportar a tu empresa estos **5 grandes beneficios**:

· Conciencia ·

Mejora de la postura corporal en el lugar de trabajo. Una **mayor conciencia corporal** implica no sólo conocimiento del cuerpo sino también de las emociones.

· Concentración ·

Incrementa la capacidad de concentración a través de la respiración. Nos conecta con el momento presente. Todo ello tiene una consecuencia directa en la **gestión del estrés**, el **desarrollo de la atención** y en el **rendimiento laboral**.

· Salud integral ·

Es una herramienta eficaz para todo tipo de lesiones que provocan **bajas laborales**: Lumbalgia, ciática, hernias discales, insomnio, tensión alta, etc. **Mejora de la salud general de los trabajadores** disminuyendo las bajas laborales.

· Hábitos Posturales ·

Fortalece y flexibiliza la columna. Las nuevas tecnologías están cambiando los hábitos posturales. Actualmente adoptamos posturas que dañan la columna vertebral: ordenadores, tablets, móviles...El yoga **reduca los hábitos posturales** y **compensa la sobrecarga muscular**.

· Desarrollo cognitivo ·

Aumenta la **fortaleza y la resistencia física y mental**. Según un estudio de la Universidad de Wisconsin, el yoga **aumenta la actividad de la corteza prefrontal izquierda** asociada a estados de ánimo positivos e incrementa la autoestima.

El espacio

Para el desarrollo de la formación en formato presencial, **se valorarán las preferencias y recursos de cada empresa**, decidiendo si las sesiones se realizarán en algún espacio habilitado con el material necesario en su propia sede o en otro lugar alternativo.

Como alternativa, se ofrece la posibilidad de realizar las sesiones en el espacio propio de la *Escuela de Yoga Prem Yoga Prem* situado en **C/Colombia, 18 bajo C (metro Colombia)**.

La escuela es un espacio muy cuidado, procurando **generar y transmitir armonía**. Según los alumnos, entrar en la escuela transmite paz y te carga de buena energía.

La sala de prácticas tiene **más de 75 metros cuadrados** y **cuenta con todos los requerimientos materiales necesarios** para la óptima realización de las sesiones de formación.



Propuesta económica

Business
Balance
Yoga

mem
ESCUELA DE YOGA

Como se indica al inicio, dependiendo de las preferencias horarias de la empresa y sus trabajadores, nos reuniremos **una vez a la semana durante 1h** o **una vez al mes en un workshop intensivo de 4h**. Ya sea en la zona habilitada en la oficina de la propia empresa o en el espacio de la escuela previamente presentado.

El numero de alumnos máximo para este curso es de 15 personas.

Para esta primera oferta, el **coste mensual** de la formación para la empresa, excl. IVA, es de **500€**.

Validez de la oferta: hasta el 31 de diciembre de 2024



Sobre mi

Business
Balance
Yoga

prem
ESCUELA DE YOGA



Me llamo **Marisa Serrano**

Llevo en el mundo del yoga **casi 30 años**. He comprobado en mí misma y en mis alumnos los beneficios del Yoga para llevar una vida equilibrada y poder estar más presente, rindiendo mejor. **Mi propósito es ayudar y estar la servicio del bienestar de los demás.**

Fui alumna de **Swami Digambarananda** (Danilo Hernández) desde 1997. En 1999 **Paramahansa Niranjanananda Saraswati** me inició con el nombre de Devi en la **Bihar School of yoga** (India). Además del título y reconocimiento en India, en 2009 obtuve de **Gustavo Ponce** el **título de Profesora de Sattva Yoga** (Santiago de Chile). Me he formado asimismo en diversas técnicas de meditación como *Antar Mouna*, *Ajapa Japa*, *Yoga Nidra*, *Vipassana*, técnicas de Pranayama, relajación...

He sido profesora en el **Centro Cultural Nicolás Salmerón**, y en la **Escuela de Yoga Bindu** (2000–2009), hasta que fundé con mucho esfuerzo e ilusión mi propia escuela, **Escuela de Yoga Prem**, en 2009, en la que sigo al frente.

Mi estilo es **claro y sencillo**, y mi prioridad es **ofrecer el yoga de una manera accesible para todos**, sin alharacas y muy práctico para el día a día.

Desde ya, os doy las gracias por vuestra confianza.

Business Balance Yoga

Propuesta de
Yoga Integral
para empresas

Muchas gracias por la confianza

Marisa Serrano

escuelayogaprem@gmail.com

www.escuelayogaprem.com

Tlf.: 605852906

